DOCUMENT RESUME

ED 468 285 PS 030 664

TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Dos Meses (Healthy Start, Grow Smart: Your Two-Month-Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	28p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and sponsored by the Texas Department of Health. For English version, see PS 030 540.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, P. O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Tel: 800-872-5327 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; email: edpubs@inet.ed.gov. For full text: http://www.ed.gov/ offices/OESE/earlychildhood/healthystart/twomonthspanish.pdf.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Child Development; *Child Health; Child Rearing; Child Safety; Developmental Stages; Early Parenthood; Infant Behavior; *Infant Care; *Infants; Multilingual Materials; One Parent Family; Pamphlets; Parent Materials; Sleep
IDENTIFIERS	Infant Distress; Infant Feeding; Single Parents

ABSTRACT

Distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, this Spanish-language pamphlet provides parents with information and advice about their infants in the second month of life. The pamphlet outlines typical infant behavior at 2 months of age, the need for regular visits to a physician, health insurance, sleeping patterns, bowel habits, infant feeding, responding to infant distress, infant and crib safety, and dental health. Information on child development and "baby games" to communicate with the 2-month-old is also provided. The pamphlet then identifies special needs of single parents and single teenage parents, and lists resources for families. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Dos Meses

ED 468 285

PS 030664

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE

BEST COPY AVAILABLE

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Dos Meses

Preparado por el:
Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría dar las gracias al Departamento de Salud de Texas por su colaboración y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de estos documentos.

Lo que encontrará aquí

Cómo crece su bebé 1

Un bebé sano 2

Cuándo debe llamar al doctor 4

Patrones de sueño 5

Hábitos de evacuación 5

Cómo alimentar a su bebé 6

Alimentación con fórmula 8

Cómo proteger los futuros dientes de su bebé 9

¿Cómo es tener dos meses? 10

Movimientos del bebé 11

Juegos para el bebé 12

Qué hacer cuando el bebé llora 13

Cómo proteger a su bebé 14

Seguridad en la cuna 15

Padres sin pareja 16

Padres adolescentes sin pareja 17

Apoyo para los padres sin pareja 18

Fuentes de información para las familias 18

Cómo crece su bebé

A los 2 meses su bebé empieza a darse cuenta del mundo que lo rodea y desea conocerlo. Ahora ve mejor. Puede mirar a una persona o un objeto que se mueve directamente delante de él. Está más alerta y le responde más a usted. Le interesa más el mundo que lo rodea.

Está aumentando la fuerza del cuello y de los hombros de su bebé y esto le permite sostener la cabeza mejor y ver más.

Quizás también empiece a hacer sonidos nuevos. Puede que susurre y que haga sonidos como "ah-ah-ah" y "uh-uh-uh". Y puede que grite y balbucee.

Trata de llevar las manos a la boca. Hace esto con mucha frecuencia. Cuando los dedos alcanzan la boca, no logra mantenerlos ahí. Lo podrá hacer mejor a medida que crece. También puede agarrar fuertemente un juguete, por ejemplo una sonaja, cuando usted se lo pone en la mano. Pero le cuesta trabajo soltarlo.

Sus movimientos ya no son bruscos, sino que cada día se hacen más fluidos. Puede que esté despierto más durante el día. Si es un bebé activo se moverá constantemente mientras está despierto.

Un bebé sano

El bebé debe ir al doctor periódicamente. Estas visitas son importantes para su salud y desarrollo. También son oportunidades para que usted aprenda más sobre su hijo.

El doctor le puede decir si el niño está:

- ★ comiendo bien
- ★ creciendo de manera normal
- ★ desarrollando bien las habilidades sociales, físicas y de aprendizaje

Cuando esté en el consultorio del doctor, usted puede hacer preguntas sobre cómo cuidar al bebé. También puede hablar sobre cualquier problema que tenga con la tarea de ser padre o madre.

Durante el examen del niño, el doctor:

- ★ Le hace un examen físico
- ☆ Revisa su crecimiento y desarrollo
- ★ Examina su habilidad de moverse
- ★ Lo vacuna para protegerlo de una variedad de enfermedades
- ★ Le hace un examen de los ojos y de la audición
- ☆ Lo pesa y le mide la estatura y el tamaño de la cabeza
- ★ Habla con usted sobre lo que come el niño
- ★ Trata cualquier problema médico que encuentre

Durante el examen de los dos meses, lo vacunan para protegerlo contra enfermedades. Pregunte al doctor o a la enfermera qué tipo de reacción puede tener el bebé a las vacunas. También infórmese sobre qué hacer si tiene una reacción. Es buena idea anotar la información relacionada con todas las vacunas que le aplican a su hijo.

Escoja a un doctor con quien se lleve bien y con el que usted se sienta a gusto. Si es posible, es bueno ver al mismo doctor cada vez. Cuando visita siempre al mismo doctor, es más fácil mantenerse al tanto de la salud y del crecimiento de su bebé.

Si su bebé tiene derecho a Medicaid, le hacen los exámenes sin costo alguno. Puede llamar a la oficina local de bienestar social, servicios de salud o servicios para la familia para saber si tiene derecho a los servicios de Medicaid.

Si no tiene seguro médico para su hijo, puede informarse sobre los recursos disponibles en su estado llamando al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar su sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov para obtener más información sobre el seguro médico para niños gratis o a bajo costo. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Cuándo debe llamar al doctor

En el primer examen de su hijo, pregúntele al doctor qué temperatura se considera fiebre en un bebé de 2 meses y qué tan elevada debe estar la temperatura antes de llamar al doctor. También hable con el doctor sobre los problemas que exigen una llamada inmediata.

Cuando su hijo se enferme, use un termómetro para saber si tiene fiebre. Coloque el termómetro en la axila por cuatro minutos y abrace al bebé tiernamente mientras le mantiene el brazo pegado al costado. Llame al doctor siempre que un bebé menor de 3 meses tenga fiebre. El doctor le indicará qué hacer para ayudar al bebé.

Cuando se enferme su hijo, asegúrese de cargarlo y consolarlo. Llame al doctor de inmediato si el bebé tiene alguno de los siguientes síntomas:

- ★ Tiene el cuello tieso o no puede mover la cabeza en ninguna dirección
- ☆ Se oye un crujido o sonido sibilante cuando respira
- ★ Se jala las orejas como si le dolieran
- ★ Tiene tos grave o la garganta enrojecida
- ★ Tiene fiebre, no importa qué tan baja sea

Patrones de sueño

Generalmente, los bebés de 2 meses duermen mejor de noche. Ahora lo más probable es que su hijo tenga una rutina para dormir y para comer. Probablemente pasa por lo menos tres horas sin comer. Cada bebé es diferente, pero un bebé de esta edad generalmente duerme más de noche que un recién nacido.

Después de darle de comer al bebé, cárguelo y mézalo un rato. En la noche lo puede acostar después de que se tranquilice, aunque no esté dormido. Puede sentarse a su lado y acariciarlo o cantarle suavemente. Esto ayuda al niño activo a aprender a calmarse. Es posible que quiera usar un chupón o chuparse el dedo mientras se duerme.

Todo bebé tiene su propio patrón de sueño. Cada niño tiene sus cosas preferidas que le ayudan a dormirse.

Hábitos de evacuación

Puede que cambien los hábitos de evacuación del bebé. Los hábitos de evacuación de muchos bebés amamantados pueden cambiar. Puede que unos días el niño tenga varias evacuaciones, y otros, no tenga ninguna. Esto pasa porque la leche materna es fácil de digerir. Si la evacuación es suave, quiere decir que el bebé no está estreñido.

Los hábitos de evacuación del bebé alimentado con biberón son similares a los de un bebé amamantado. Igual que el bebé amamantado, un bebé alimentado con biberón al principio tiene varias evacuaciones al día. Después, la frecuencia será aproximadamente una vez al día. Puede que el bebé moje con frecuencia el pañal. Esto significa que está bebiendo la cantidad adecuada.

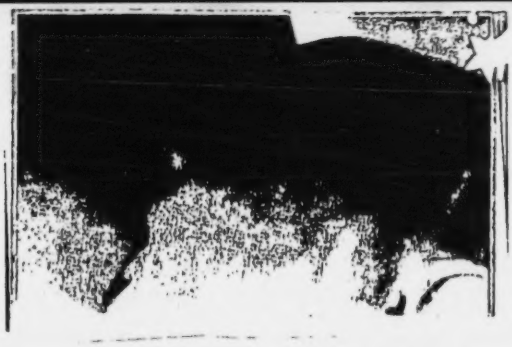
Cómo alimentar a su bebé

Amamantar al bebé es saludable para usted y para el niño. A continuación hay algunas razones que explican por qué es mejor amamantar:

- ★ La leche materna ayuda a proteger al bebé contra enfermedades y alergias. La Academia Americana de Pediatría dice que todo niño debe ser amamantado durante el primer año de vida.
- ★ Es mejor para la mamá. Muchas madres que amamantan pierden el peso que aumentaron durante el embarazo más rápidamente que las madres que no lo hacen.
- ★ Forma un lazo íntimo entre la mamá y el bebé. Usted aprende más rápidamente las señales del bebé.
- ☆ La leche materna es más fácil de digerir y usted no tiene que preparar biberones ni fórmula. La leche materna siempre está lista. Cuando toman la leche materna, los bebés no sufren de estreñimiento.

Cada bebé tiene su propio horario de alimentación. Algunos necesitan comer más seguido que otros. En general, los bebés amamantados necesitan comer por lo menos de 8 a 12 veces dentro de un periodo de 24 horas. Esto significa que debe darle de comer cada dos a tres horas. Si su hijo lleva varias horas sin comer y luego se duerme después de sólo unos minutos de alimentarse, despiértelo suavemente para animarlo a seguir comiendo. Trate de ayudar al bebé a comer hasta que los senos queden vacíos, o por lo menos 15 minutos en cada seno.

Si tiene alguna pregunta o problema para amamantar al bebé, hable con su doctor, enfermera o una consejera de lactancia del programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés). Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.



Siga las señales del bebé. Cuando lo deja comer a la hora que quiera y por el tiempo que quiera, el bebé tiende a tomar la cantidad de leche que necesita. Entre más le dé de comer a su hijo, más leche produce usted. Su cuerpo producirá suficiente leche para satisfacer las necesidades del bebé.

¿Cómo sabe si su hijo tiene hambre? Las siguientes son algunas de las señales de hambre.

Primeras señales:

- ★ Mueve la cabeza hacia su voz y abre la boca
- ★ Chasquea los labios y saca la lengua
- ☆ Mueve las manos en todas direcciones
- ★ Se mete el puño a la boca
- ★ Empieza a inquietarse

Señales tardías:

- ★ Frunce la ceja
- ★ Abre la boca y mueve la cabeza rápidamente de lado a lado
- ☆ Aprieta los puños y trata de metérselos a la boca
- ★ Llora

BEST COPY AVAILABLE

Alimentación con fórmula

Usted decide cómo alimentar al niño. Amamantar es lo mejor para usted y para su bebé. Sin embargo, puede haber razones por las cuales necesite alimentarlo con fórmula.

Recuerde, siempre cargue a su hijo cuando lo alimenta con biberón. Nunca lo deje solo con el biberón en la boca.

Hay tres tipos básicos de fórmula:

- ★ en polvo, que se mezcla con agua
- ☆ en líquido concentrado, que se mezcla con agua
- ★ preparada y lista para poner en el biberón o que viene en biberón

Cuando mezcle la fórmula en polvo o la concentrada, siga al pie de la letra las instrucciones que vienen en el paquete y agregue la cantidad correcta de agua limpia. Asegúrese de no agregar demasiada agua o no lo suficiente. Si la fórmula viene ya mezclada y lista para usarse, no agregue agua.

Hable con el doctor sobre la mejor fórmula para su bebé.

BEST COPY AVAILABLE

Cómo proteger los futuros dientes de su bebé

Debe mantener sanas y limpias las encías de su bebé, aunque éste sólo tenga 2 meses de edad. Todos los días límpiele las encías cuidadosamente con una tela suave, limpia y mojada. Lo más importante es nunca acostar al bebé con el biberón en la boca. Y nunca recueste el biberón en ningún objeto para dárselo.

Cualquier bebida que no sea agua puede causar caries, hasta la lecha materna y la fórmula para bebés. Otros líquidos que causan caries son las bebidas instantáneas de fruta, las gaseosas y el jugo. Cualquier bebida que contenga azúcar puede causarle caries al bebé cuando crezca. Un bebé de 2 meses sólo debe tomar leche materna, fórmula o agua.

A continuación hay unas sugerencias para ayudarle a cuidar los dientes del bebé:

★ Siempre cargue al niño mientras le da de comer. No recueste el biberón en ningún objeto ni lo deje en la cuna con el niño.

★ Si el niño necesita un chupón para dormirse, asegúrese de que el chupón esté limpio y seco. No moje el chupón con miel ni líquidos dulces. Al bebé le gusta el sabor dulce, pero estos líquidos causarán caries en los dientes cuando le salgan. También, los microbios que se encuentran en la miel de abeja pueden enfermar al bebé.

☆ Ayude a prevenir el contagio de microbios a su bebé. Usted y su familia deben hacerse exámenes dentales periódicos para mantener la boca y los dientes sanos. Limpie con jabón los chupones, hasta los que se usan en el biberón, y enjuáguelos cuidadosa y completamente con agua limpia. No use su boca para "limpiar" los chupones del bebé.

¿Cómo es tener dos meses?

★ No puedo sostener la cabeza muy bien cuando me sientas. Sosténme el cuello y la cabeza con la mano.

★ Alzo y sostengo la cabeza por unos segundos cuando estoy boca abajo.

☆ Agarro objetos y los tengo por un rato.

★ Muevo los brazos y las piernas. "Pedaleo" con los pies cuando me emociono.

★ Gorjeo, río y sonrío cuando me siento feliz.

★ Lloro cuando tengo hambre, miedo o cuando me siento incómodo.

☆ Me doy cuenta de las voces y las personas diferentes.

★ Me mantengo despierto durante el día, pero generalmente tomo varias siestas.

★ Susurro.

★ Empiezo a mirarme las manos fijamente.

☆ Te sigo con los ojos para verte mover.

★ Fijo la vista en personas y objetos.

★ Sonrío a otras personas, no sólo a mi mamá.

★ Me tranquilizo cuando me chupo los dedos, el biberón o el chupón.

BEST COPY AVAILABLE

Movimientos del bebé

A los 2 meses de edad, su hijo ya tiene más control sobre el cuerpo. Cuando era más chico, parecía que no podía coordinar muy bien los brazos y las piernas cuando los movía. Ahora puede mover los brazos y las piernas con más uniformidad.

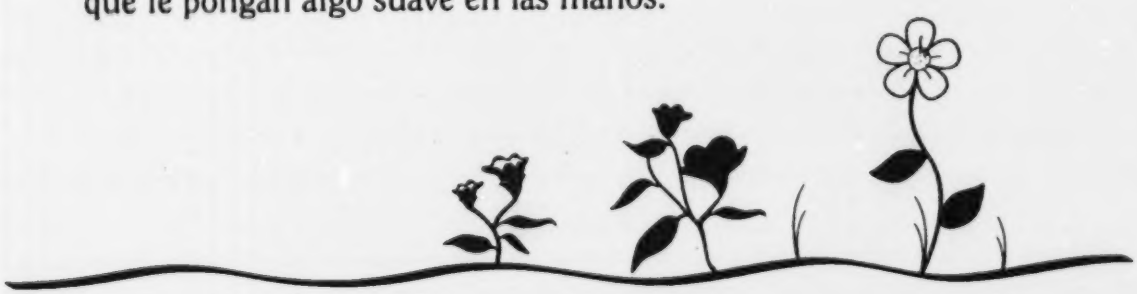
No puede alcanzar las cosas todavía, pero si usted le toca la mano con un juguete, mueve la mano hacia el juguete.

Pone las manos arriba de la cabeza cuando juega. Puede torcer el cuerpo y mover la cabeza de lado a lado. Se puede meter la mano en la boca para chuparla.

Algunos niños hacen movimientos de gateo con las rodillas cuando están acostados boca abajo.

Usted notará que su hijo usa los ojos, los oídos y las manos de manera diferente. Éstas son algunas cosas que su bebé de 2 meses puede hacer:

- ★ Se mira las manos con más frecuencia.
- ★ Puede observar un objeto a varios pies de distancia. En particular, le gusta ver moverse a las personas o los objetos.
- ☆ Reacciona a sonidos volteándose hacia su origen.
- ★ Cuando escucha un ruido, tal vez deje de moverse hasta que descubra de dónde viene.
- ★ Tiene las manos abiertas con más frecuencia, así que puede tocar más objetos. Está aprendiendo la diferencia entre duro y suave. Le gusta que le pongan algo suave en las manos.



Juegos para el bebé

Es muy importante hablar con su bebé. Puede que se pregunte cuánto entiende el niño, pero no se preocupe. Cuando usted habla, el bebé escucha. Use palabras y frases sencillas cuando hable con el bebé. Hable claramente. Puede llamar la atención del niño abriendo más los ojos y la boca. También puede cambiar el tono de la voz. Éstas son las primeras lecciones del bebé sobre la comunicación.

A continuación, hay unas sugerencias sobre cómo hablar con su hijo:

- ★ Mírelo a los ojos cuando le habla.
- ★ Llámelo por su nombre.
- ☆ Diga cosas sencillas. Dígale "bebé lindo". Use las palabras "mamá" y "papá" cuando le habla.
- ★ Vea las expresiones del niño y escuche los sonidos que hace. Imite esos sonidos y expresiones cuando le responde.
- ★ Haga gestos cuando habla. Diga "di adiós al perro" y muévale la mano para decirle adiós al perro.
- ★ Hágale preguntas. Dígale "Carlitos, ¿quieres leche?" "Carlitos, ¿quieres salir?" Hágale preguntas aunque no pueda contestar.
- ☆ Háblele sobre lo que está haciendo. Háblele sobre lo que está haciendo cuando lo viste, lo baña y le cambia el pañal.
- ★ Léale. A los bebés les gustan los cuentos y los poemas. Hasta puede leerle de su revista o libro favorito usando una voz animada. Si puede, lea cuentos que mencionan un bebé, una sonaja u otros objetos comunes. Hay muchos libros para niños en la biblioteca pública.
- ★ Cántele. Es importante mientras su bebé aprende habilidades del lenguaje.
- ★ Observe las expresiones del bebé cuando usted le habla. Si el bebé sonríe y mantiene contacto con los ojos, le está diciendo que quiere que siga hablando.

Qué hacer cuando el bebé llora

Su bebé tiene una manera singular de avisarle que necesita algo: llora. El bebé puede llorar por muchas razones. A continuación hay unos ejemplos de lo que trata de decirle con el llanto:

- ★ Tengo hambre.
- ★ Tengo dolor (cólico, gases). No me siento bien.
- ★ Necesito que me cambies el pañal.
- ★ Tengo miedo.
- ★ Quiero que me cargues.
- ★ Estoy aburrido.
- ☆ Estoy cansado.
- ★ Me siento solo.

Puede que le sea difícil oír llorar a su bebé. Es normal que los padres quieran tranquilizar a su hijo. A continuación hay varias maneras de satisfacer las necesidades del niño:

- ★ Cárguelo
- ★ Mézalo
- ☆ Camine con él
- ★ Dele de comer
- ★ Hágalo eructar
- ★ Revísele el pañal
- ☆ Dele palmaditas suaves en el estómago mientras está acostado boca arriba
- ★ Póngalo donde pueda ver alguna actividad
- ★ Háblele
- ★ Dele el chupón

No debe dejar solo al bebé cuando está llorando. Antes se creía que cargar al bebé cada vez que lloraba era consentirlo mucho. Ahora se sabe que llora menos cuando se satisfacen sus necesidades. El bebé aprende a confiar en que los adultos lo van a cuidar. Durante esta etapa temprana, una de las mejores maneras de tranquilizarlo es levantarlo y cargarlo.

Cuando el llanto del bebé aumenta sin razón durante mucho tiempo, y usted no puede hacer nada para tranquilizarlo, piense en llamar al doctor. Llame al doctor si piensa que un dolor o una enfermedad es la causa del llanto.

Cómo proteger a su bebé

Algunos consejos para proteger a su hijo son:

★ Nunca sacuda al bebé, ni cuando se enoje ni cuando juegue. Sacudir a un bebé le puede lesionar el cerebro o causarle la muerte.

★ Si fuma, ¡deje de fumar! Si no puede hacerlo, fume afuera, lejos del bebé. El humo de segunda mano causa varias enfermedades a los niños o hace que las enfermedades empeoren. Estas enfermedades son, entre otras: el asma, las infecciones del oído y las infecciones de los senos nasales.

☆ Acueste a su bebé boca arriba para dormir. Si su bebé tiene algún problema de salud, puede que el doctor le recomiende que lo acueste en otra posición para dormir. De no ser así, siempre acuéstelo boca arriba para dormir. Asegúrese de que el colchón sea plano y duro.

★ Asegúrese de que la cuna sea firme y segura y que no le falten piezas ni tenga piezas sueltas. El bebé se puede lastimar en una cuna que no sea segura.

★ Siempre use el cinturón de seguridad del coche del bebé, de la silla del bebé, de la mesa para cambiar pañales y de los columpios infantiles.

★ Use el asiento de seguridad para el carro según las instrucciones.

☆ Nunca deje solo al bebé en el carro. No lo deje solo ni siquiera por unos minutos.

★ No cuelgue el chupón en un collar. Un collar o una cuerda puede enredársele en el cuello y ahorcarlo.

★ No deje solo al bebé con niños pequeños ni con animales. Hasta los niños bien educados y los animales bien entrenados pueden lastimarlo sin querer.

★ Instale detectores de humo en cada piso de la casa. Póngalos cerca de las recámaras. Cambie las pilas con la frecuencia que recomiendan las instrucciones.

Seguridad en la cuna

La cuna de su hijo debe ser un lugar muy seguro. Aquí hay unas recomendaciones para asegurar que su hijo no se lastime en la cuna:

★ Si compra un colchón nuevo, asegúrese de quitar y tirar toda la envoltura de plástico.

★ El colchón debe caber perfectamente en la cuna para que el bebé no se deslice entre el colchón y el barandal de la cuna.

☆ Asegúrese de que la separación entre las columnas de la cuna no sea de más de 2 3/8 pulgadas para que el bebé no pueda meter la cabeza y quedar atrapado.

★ Si usa un protector acolchonado para las orillas de la cuna, asegúrese de que éste rodee completamente la cuna. Asegúrese de atar el protector con por lo menos seis tirantes. Los tirantes no deben medir más de 6 pulgadas de largo para evitar que el bebé se estrangule. Asegúrese de que el niño no pueda quedar atrapado entre el colchón y el protector de la cuna.

★ Los móviles y los otros juegos que se cuelgan se deben colocar lo suficientemente altos como para que el niño no los pueda alcanzar.

★ No ponga juguetes, peluches, almohadas ni cobijas adicionales en la cuna. Estos artículos pueden impedir la respiración del bebé.

☆ Los juguetes no se deben atar a la cuna porque el niño se puede enredar en las cuerdas.

★ Las aberturas recortadas de la cabecera y del pie de la cuna deben ser más pequeñas que la cabeza del bebé para que no meta la cabeza por ellas y quede atrapado.

★ Coloque la cuna lejos de las ventanas. Las cuerdas de cortinas o persianas pueden ahorcar al bebé si se enreda en ellas.

Padres sin pareja

Cuidar a los niños es más difícil para los padres sin pareja. Muchas veces, los padres sin pareja no tienen quien les ayude a cuidar al bebé. Tampoco tienen quien les ayude a tomar decisiones. Además, se les dificulta mucho ver a sus amigos. Cuidar al bebé ocupa mucho tiempo.

Sin embargo, es importante pasar tiempo con otros adultos, y no sólo en el trabajo. Salga con amigos y familiares. Asegúrese de que el bebé esté en buenas manos cuando salga. Dedicarse tiempo no es ser egoísta. Tome un descanso una vez a la semana para evitar el estrés.

Su bebé, sea niño o niña, debe pasar tiempo con gente de ambos sexos. Los niños deben conocer a otros adultos, tanto hombres como mujeres, que sean tranquilos, amigables, cariñosos y en quienes puedan confiar. También, a medida que crecen, deben pasar tiempo con otros niños. A veces los niños deben jugar con otros niños, y las niñas con otras niñas.

Padres adolescentes sin pareja

La adolescencia es una etapa especial en la vida. Ser nuevo padre o madre también es algo especial. Las dos etapas vienen con sus propias alegrías y problemas. Ser padre o madre adolescente sin pareja no es fácil. Para darle lo mejor a su bebé, usted necesita mucho apoyo y amor.

Muchos distritos escolares tienen programas especiales que ayudan a los padres adolescentes. Algunos tienen programas para jóvenes embarazadas y madres adolescentes que incluyen cuidado de niños mientras la mamá asiste a la escuela. Algunos distritos escolares más grandes tienen programas con horas flexibles. Estos programas ayudan a los padres adolescentes para que puedan trabajar, y, a la vez, asistir a la escuela. Llame al distrito escolar local para enterarse si hay algún programa en su comunidad.

Hay muchas razones por las cuales es importante que los padres adolescentes asistan a la escuela. Éstas son algunas:

- ★ Pueden encontrar un mejor trabajo si se gradúan de la secundaria. Para la mayoría de los trabajos es un requisito tener un diploma de secundaria. Necesitan graduarse de la secundaria si quieren asistir a la universidad.
- ★ Ustedes serán un buen ejemplo para su hijo. Cuando el niño entre a la escuela, ustedes le podrán ayudar.
- ☆ Pregunte al personal del distrito escolar local si hay un programa especial para padres adolescentes. Infórmese sobre cómo sacar el Certificado de Desarrollo Educativo General (GED, por su sigla en inglés).

BEST COPY AVAILABLE

Apoyo para los padres sin pareja

¿Dónde pueden buscar ayuda los padres sin pareja? Empiece con la familia. Es posible que sus padres, abuelos, hermanos y tíos le puedan ayudar.

Es posible también que las iglesias, sinagogas y mezquitas locales le puedan ayudar. Pregunte si tienen grupos especiales para padres sin pareja.

Si asiste a la escuela, hable con el consejero de la escuela. Tal vez le pueda ayudar a encontrar recursos para padres.

A menudo, las escuelas públicas o los grupos de servicio comunitario ofrecen clases gratis para ser buenos padres.

Hay varios grupos sin fines de lucro que ayudan a los padres sin pareja. Quizás tengan oficinas locales. Para encontrarlos, busque en las páginas amarillas del directorio telefónico. Busque bajo "Support Groups". Es posible que los grupos también aparezcan en las primeras páginas del directorio bajo "Community Services" o un título parecido.

Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre la nutrición, cómo amamantar y cómo alimentar con biberón. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre nutrición además de alimentos complementarios como fórmula para bebés, leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center (NWHIC, por su sigla en inglés) al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). También puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.org/.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico para niños gratis o de bajo costo, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222, también debe estar en su lista de números para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio de AAPCC en la Red en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza el dinero para comprar un asiento de seguridad para el carro, la Administración Nacional de Seguridad Vial puede darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedirlo prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

El próximo mes

Consejos sobre los chupones

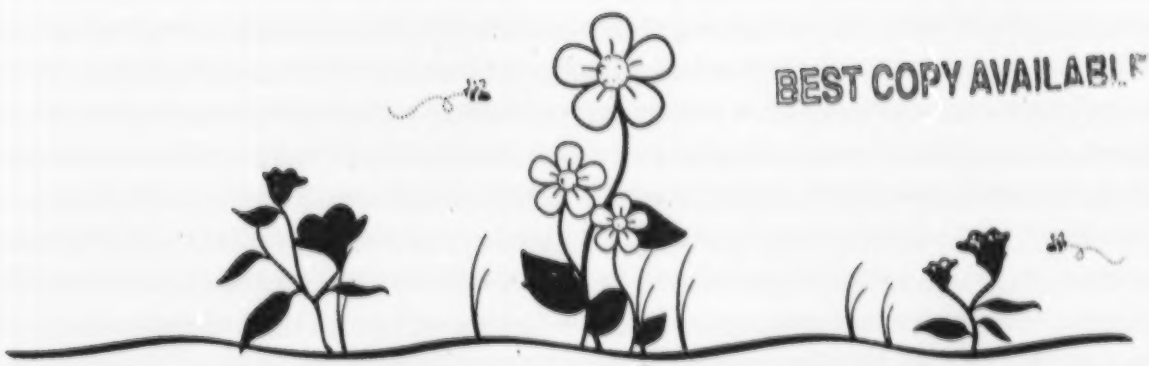
Usted puede ayudar a su bebé a aprender

El ejercicio lo mantiene sano

Enseñe a su bebé a confiar

...¡y mucho, mucho más!

BEST COPY AVAILABLE



Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o parcial. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebé de Dos Meses,* Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al (301) 470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov;

o llame gratis al 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833;

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de agosto de 2002, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

BEST COPY AVAILABLE

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

☐ This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.

☒ This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").